DROGA DO ZDROWIA

NUMER 10 PAŹDZIERNIK 1938 ROK



DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

PAŹDZIERNIK

NUMER 10 ROK VIII

»Niech się śmieją polskie dzieci śmiechem Odrodzenia«.

Józef Piłsudski.

MOJE DZIECKO NIE MA APETYTU

BRAK apetytu u dzieci bardzo rzadko bywa dowodem jakiegoś stanu chorobowego — jest to raczej kwestia nerwów lub złego wychowania, co potwierdza fakt, że na brak apetytu cierpią najczęściej jedynacy. Czasem znów cała sprawa polega na macierzyńskich urojeniach. Niejedna matka dowiaduje się od swej sąsiadki, że jej dziecko zjada ogromne porcje i sądzi, iż i jej malec powinien zjadać takie same ilości. Nie myśli o tym, że zapotrzebowanie pożywienia wiąże się z ogólnym ustrojem dziecka, a organizmy bywają przecież nader rozmaite. Jeżeli matka ma kilkoro do wychowania, sama dochodzi do tego wniosku na mocy bezpośredniej obserwacji, matki jedynaków natomiast nie mają żadnego pola do doświadczeń.

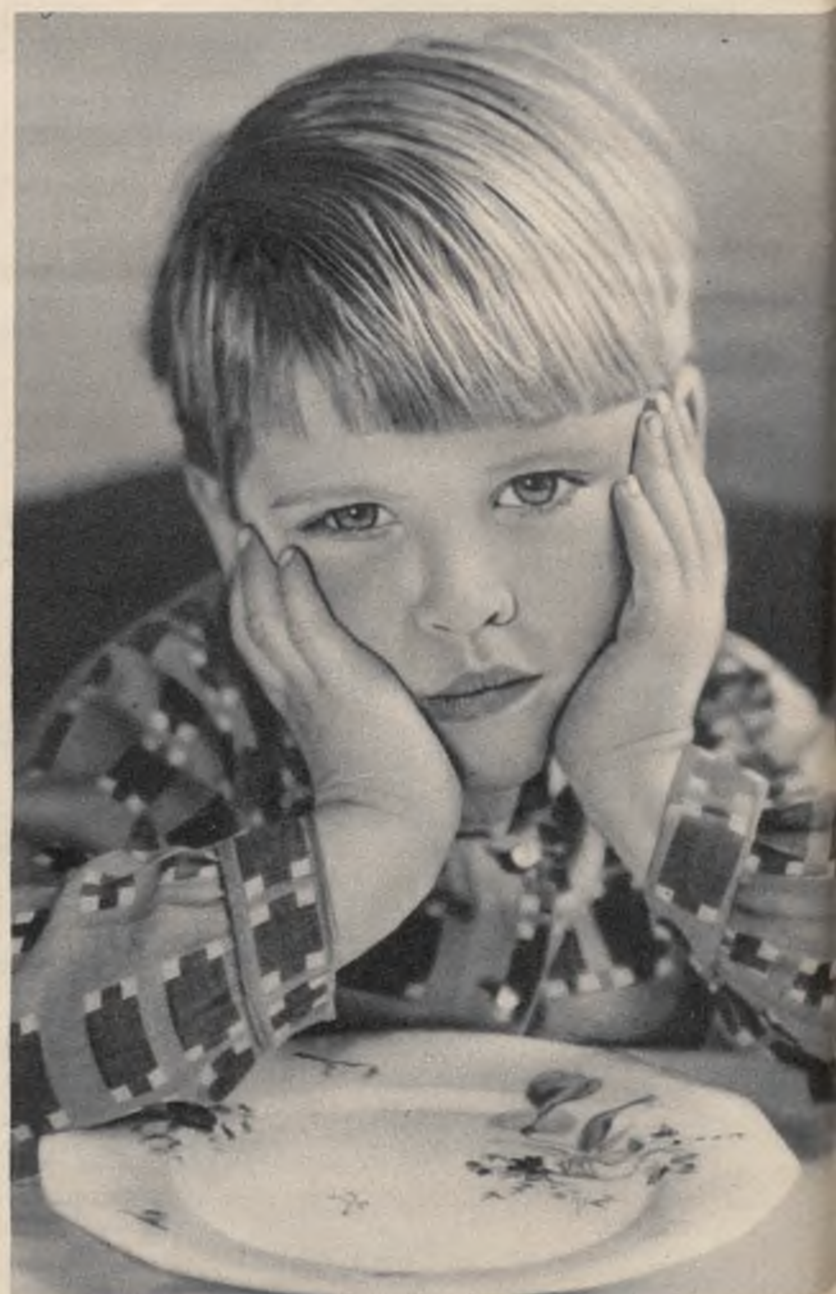
Abstrahując od pewnych, dość zresztą rzadkich powodów głębszej natury organicznej, przyczyn braku apetytu należy szukać w nerwowości, przewrażliwieniu dziecka, oraz w złej organizacji jego dnia powszedniego. Fakty te obserwować możemy już u parumiesięcznych niemowląt. Nerwowość i wrażliwość to cechy przyniesione w spadku po rodzicach, zła organizacja wynika z braku odpowiedniej opieki. Dziecko potrzebuje spokoju i odpowiedniego trybu życia. Zbyt wiele podniet, nieregularne podawanie posiłków, nie systematyczne układanie do snu, odbija się fatalnie na wątłym układzie nerwowym dziecka. Te niedomogi wychowania często wyrównują się same przez się, dziecko wzmacnia się nerwowo, a wówczas zjawia się także normalny apetyt.

Rodzice starają się często zachęcić dziecko do jedzenia różnymi sposobami, np. opowiadaniem bajek podczas posiłku lub podawaniem ulubionych potraw i smakołyków. Są dzieci, u których bardzo często rozwija się pociąg do ostrych i kwaśnych przypraw. Świadczy to o nerwowym nastawieniu dziecka, które na skutek złych nałogów utraciło upodobanie do naturalnych potraw. Dzieci tak wychowane wyrastają zwykle na egoistów, ludzi niezadowolonych, pozbawionych poczucia obowiązku i zmysłu społecznego.

Niechęć do jedzenia u dzieci można zwalczać niewinnymi lekami, wzbudzającymi apetyt, nade wszystko jednak należy zmienić ich tryb życia. Ścisły porządek, przestrzeganie godzin, karność i zaprowadzenie zdrowego rytmu w przebieg dnia, daje znakomite rezultaty, które dało się nieraz osiągnąć przez przeniesienie dziecka w nowe, dobrze zorganizowane otoczenie. Dziecko niewątpliwie potrzebuje miłości — dobrze jest jednak, gdy miłość nie jest pozbawiona siły i stanowczości. Wyjazd na wieś, ruch i pobyt na świeżym powietrzu jest także znakomitym bodźcem pobudzającym apetyt.

Oczywiście, jeżeli brak apetytu wypływa z jakiejś poważniejszej niedomogi nerwowej czy psychicznej należy poprosić lekarza o radę.

Dr Kaz. Polny



Nie żałujcie swym dzieciom

powietrza, słońca i ruchu!

POPĘDLIWOŚĆ U DZIECI

JAKI to brzydki widok, taki malec czerwony od gniewu, który krzyczy, tupie nóżkami, lub w pasji rzuca się na ziemię. Jaką przykrość sprawia rodzicom ten bęben, zwłaszcza jeżeli w domu w tej właśnie chwili znajdują się goście, czy interesenci — w ogóle ktoś obcy! Cóż się dopiero dzieje, gdy ataki gniewu zdarzają się często, gdy w dodatku dziecko zauważy, że może w ten sposób wymusić na rodzicach spełnienie wszelkich zachcianek. Nadużywa wówczas swej przewagi i wykorzystuje słabość rodziców, którzy tracą nad nim władzę i dochodzą do tego, że boją się wprost własnego dziecka.

Lubimy doszukiwać się przyczyn popędliwości u dzieci w nadmiernie rozwiniętej wrażliwości i w sile odczuwania, które to stany u dziecka nie podlegają jeszcze działaniu hamulców rozumowych, przeto wyładowywują się i uzewnętrzniają łatwiej jak u dorosłych. Sprawa przedstawia się istotnie w ten sposób, niemniej należy pamiętać o tym, że i wrażliwość i siła uczuć jak i brak opanowania w objawianiu psychicznych podniet przez fizyczne odruchy, mogą występować w rozmaitym nasileniu i w rozmaitym stopniu. Dziecko, które zdradza zbyt wielką popędliwość i skłonność do wybuchów gniewu, wymaga bystrej obserwacji, ponieważ taka zapalczywość może wynikać z chorobowego podłoża. Z drugiej strony zaś, nie można zapominać, że często zewnętrzne okoliczności stanowią podkład, na którym rozwija się u dziecka nadmierna popędliwość. Na przykład obcowanie z gwałtowną matką lub ojcem, ewent. rozpieszczenie wskutek długotrwałej choroby, mogą być czynnikiem wyzwalającym.

Dziecko rozpieszczone łatwo traci panowanie nad sobą i chętnie nadużywa swej władzy nad sercem rodziców. W każdym dziecku tkwi rodzaj małego dyplomaty; gdy spostrzeże, że gniewem i krzykiem osiągnie cel zamierzony, posługuje się coraz częściej tym środkiem, by przeprowadzić swą wolę. W tym wypadku rodzice muszą zdobyć się na energię i przeciwdziałać wybuchom. W przeciwnym razie będzie im bardzo trudno wychować dziecko na dzielnego człowieka.



Przestrzegamy jednak tutaj przed pewnym błędem pedagogicznym.

Wychowawca mający do czynienia z gwałtownym dzieckiem o wybuchowym temperamencie nie może uciekać się do zbyt radykalnych środków — zwłaszcza należałoby unikać chłosty. Zapobiega to zazwyczaj bezpośrednim wybuchom ale odbija się ujemnie na dalszym rozwoju charakteru. Skutek takiego postępowania może być doraźny i bezpośredni, lecz dobro zeń płynące jest tylko pozorne, każda bowiem istota ludzka wymaga wyładowania swych wewnętrznych napięć. Jeżeli zahamujemy wyładowanie za pomocą brutalnego środka, doprowadzimy do tego, że dziecko poszuka sobie innych ujść nagromadzonej energii wybuchowej, może szkodliwszych. Tłumione rozdrażnienie stanie się źródłem ciężkich urazów na przyszłość, zniszczy wszelką bezpośredniość, wytworzy charakter skryty i zamknięty w sobie i tym samym wypaczy drogę rozwojową dziecka.

Nastręcza się więc pytanie praktyczne, jak postępować z gwałtownym dzieckiem? Sądzimy, że jedynie spokój i łagodna stanowczość okażą się celowe. Starajmy się nie zwracać uwagi na wybuch gniewu u dziecka, a nawet unikajmy doraźnej interwencji: nie usiłujmy uciszać go i perswadować, a samo się uspokoi. Dopiero po dłuższej chwili gdy wybuch przeminie i gdy malec odzyska w pełni normalną równowagę, powróćmy spokojnie do tej sprawy. Wytłumaczmy dziecku, jak brzydką rzeczą jest tarzać się z krzykiem po ziemi, ile nieszczęść spada na ludzi z powodu nieopanowania gniewu, jak nikt nie szanuje złośników, ile niepotrzebnych cierpień zadają oni sobie i swemu otoczeniu. Można też odwołać się do religii. Dzieci są wrażliwe na wszelkie momenty mistyczne i łatwo ulegają sugestii, że Pan Bóg kocha dzieci dobre i łagodne, a karze uparciuchów i złośników. Takie rozmowy i wyjaśnienia wcześniej czy później odnoszą dobry skutek, dzieci popędliwe bowiem przedstawiają bogaty materiał dla wychowawcy. Żywość ich charakteru, wrażliwość i pobudliwość uczuciowa stanowią doskonały zadatek na przyszłość, trzeba tylko pokierować nimi umiejętnie, aby nie zmarnować tego bogactwa psychicznego. Rozumne i świadome swych celów wychowanie pozwoli popędliwym dzieciom wyrosnąć na dzielnych i pełnowartościowych ludzi.

Dr Ignacy Kościelnicki.

CO DAJE DZIECKU UBEZPIECZENIE SPOŁECZNE



Z NAJWIĘKSZYM uznaniem powitać należy zapoczątkowaną przed kilkoma laty akcję szeroko pojętej opieki nad dzieckiem przez Ubezpieczenia Społeczne, tę największą w Polsce instytucję, opiekującą się zdrowiem publicznym. Dziś Ubezpieczenia Społeczne wysunęły się na czoło w akcji opieki nad dzieckiem i w ciągu zaledwie kilku lat pracy osiągnęły już piękne wyniki i bogate doświadczenie.

Oto leżą przede mną sprawozdania roczne kilku największych Ubezpieczalni Społecznych w Polsce. Z prawdziwym wzruszeniem czytam w nich ustępy, dotyczące szerokiej akcji opieki nad dzieckiem, a imponujące zestawienia cyfrowe budzą wiarę, że wreszcie i u nas problem ten w niedługim czasie doczeka się pełnego i celowego rozwiązania.

W szeroko rozbudowanej sieci Poradni dla kobiet ciężarnych przyszła matka otrzymuje wskazówki, jak żyć, pracować, odżywiać się, jakich przestrzegać ostrożności, aby i płód najlepiej się rozwinął i matka przygotowała się do porodu.

A kiedy pierwsze bóle zaczną sygnalizować rozpoczynający się akt narodzin nowego życia, Ubezpieczalnie Społeczne oddają kobiecie szereg nowocześnie urządzonych i pierwszorzędnie obsługiwanych Oddziałów Położniczych w swych szpitalach. Kto miał możność obserwować poród w ciasnej izbie robotniczej lub chłopskiej, wśród ciżby domowników w niedostatku, i zaduchu, przy „fachowej" pomocy brudnej babki, ten potrafi docenić to olbrzymie dobrodziejstwo, jakim jest dla matki i dziecka odbycie porodu w odpowiednio urządzonym oddziele położniczym.

I oto po 10 dniach szczęśliwa matka bierze swe maleństwo na ręce i — zmęczona jeszcze i przybladła — opuszcza progi szpitala. Czy wrócić już musi nazajutrz do pracy, w obawie, że zabraknie grosza na mleko dla maleństwa? Ależ nie! Wszak przewidująca Ubezpieczalnia Społeczna daje matce zasiłek połogowy i zasiłek dla karmiących. Ze sprawozdania czytam, że sama tylko warszawska Ubezpieczalnia Społeczna wypłaciła w roku 1937 z tytułu zasiłku połogowego kwotę zł 202.771, zasiłki zaś dla karmiących wyniosły 147.864 zł.

Zaczął się mozolny trud chowania dziecka. Jakże często staje matka bezradnie wobec szeregu związanych z tym zadaniem wątpliwości i trosk. Jak karmić, jak sporządzać mieszanki odżywcze, jak kąpać, jak przewijać, jak ubierać maleństwo? Tego wszystkiego uczą młodą matkę Poradnie dla Matki i Dziecka. Tam kontroluje się rozwój i przyrost wagowy dziecka, tam lekarz poucza młodą matkę o wszystkich szczegółach, dotyczących wychowywania dziecka, stamtąd fachowe higienistki idą do każdego domu, by na miejscu praktycznych udzielić wskazówek i stworzyć jak najlepsze dla dziecka warunki rozwoju.

By nie dopuścić do wybuchu którejś z najgroźniejszych chorób zakaźnych wieku dziecięcego, przeprowadza się w szeregu Ubezpieczalni Społecznych szczepienia ochronne. I tak szczepienia przeciw szkarlatynie, dyfterytowi, gruźlicy, tyfusowi brzusznemu — przeprowadza się bądź we własnym zakresie, bądź na koszt Ubezpieczalni Społecznych w odpowiednich stacjach.

Najpowszechniejszą zmorą wieku dziecięcego jest rachityzm, zwany pospolicie chorobą angielską. Występuje ona szczególnie u dzieci niedożywionych, zamieszkujących ciemne i wilgotne mieszkania, a w takich przeważnie mieszkają robotnicze rodziny. Do walki z rachityzmem przeznaczyły Ubezpieczalnie Społeczne liczne zakłady lamp kwarcowych, z których masowo korzystają dzieci, temu celowi służy też masowe rozdawanie tranu w okresach jesieni, zimy i wczesnej wiosny.

A jeżeli mimo tych wszystkich środków zapobiegawczych tu i ówdzie nad łóżeczkiem dziecka zawiśnie widmo choroby, posyłają Ubezpieczalnie Społeczne z pomocą malutkim pacjentom szereg lekarzy-pediatrów, którzy w ciężkich wypadkach skierowują dzieci do szpitali względnie Klinik Dziecięcych.

Od 2 lat Ubezpieczenia Społeczne prowadzą też akcję dożywiania dzieci w zimie. Akcja ta odbywa się przeważnie w przedszkolach, szkołach powszechnych i zawodowych oraz za pośrednictwem organizacyj społecznych, Domów Dziecka i własnych Ośrodków Zdrowia. Miarą tej akcji niech będą zestawienia wydatków w kilku największych Ubezpieczalniach Społecznych. I tak w roku 1937 Ubezpieczalnia w Warszawie wydała na dożywianie dzieci 221.181 zł, w Poznaniu 37.000 zł, we Lwowie 40.000 zł, w Krakowie 55.000 zł.

Niezwykle ważną rolę w ochronie zdrowia młodzieży spełniają badania młodocianych pracowników przed przystąpieniem do pracy zawodowej. Badania te, przeprowadzane przez Ubezpieczalnie Społeczne mają na celu stwierdzenie, czy stan zdrowia badanego pozwala mu na objęcie pracy zawodowej i w jakim zawodzie może on pracować bez obawy nadwyrężenia swego zdrowia.

Najchlubniejszym i naprawdę imponującym wysiłkiem Ubezpieczeń Społecznych w dziedzinie ochrony zdrowia dzieci i młodzieży są sezonowe kolonie i półkolonie wypoczynkowe, czynne zarówno w lecie, jak i w zimie,

dalej stałe kolonie leczniczo-szkolne oraz sanatoria dla dzieci.

Akcję kolonijną prowadzą Ubezpieczalnie Społeczne bądź we własnym zakresie, bądź też współpracują z szeregiem organizacyj młodzieżowych oraz instytucyj opieki nad dzieckiem.

Od dwu lat niemal wszystkie zakątki Polski pokryły się siecią obozów wypoczynkowych, do których skierowuje się na kilkutygodniowy pobyt tysiące dzieci źle odżywionych, charławych, zagrożonych gruźlicą, wymagających wzmocnienia organizmu przez dobre odżywianie i wypoczynek w dobrych warunkach klimatycznych i zdrowej atmosferze wychowawczej.

W ramach krótkiego artykułu nie podobna wyliczyć setek tych miejscowości, które rozbrzmiewały radosnym gwarem dziecięcym, w którym wśród śpiewów, śmiechu i zabaw wzmacnia swe zdrowie i szkoli swój umysł dziesiątki tysięcy dzieci.

Wspomnę tylko, że ogółem w roku 1937 z akcji kolonijnej i leczniczo-kolonijnej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i Ubezpieczalni Społecznych korzystało 50.862 dzieci ubezpieczonych i pracowników młodocianych kosztem 2,332.739 złotych, wykorzystując 1,688.280 dni kolonijnych. Naprawdę imponujące cyfry!

Ze sprawozdań poszczególnych kolonij wynika, że są one wzorowo organizowane, mają stałą opiekę lekarską, fachowy personel wychowawczy, celowy plan zajęć, doskonałą kuchnię i warunki pomieszczeniowe i że wpływają znakomicie na podniesienie zdrowia fizycznego i moralnego uczestników obozów.

W pobieżnym tym przeglądzie świadczeń Ubezpieczeń Społecznych na rzecz ochrony zdrowia młodego pokolenia przebija w tej akcji ciągłość, planowość i celowość, żywą gotowość do największych wysiłków i chęć współpracy z wszystkimi, którym zdrowie fizyczne i moralne młodego pokolenia leży na sercu. Jest to równocześnie jeszcze jeden dowód, jak ważną rolę odgrywają nasze Ubezpieczenia Społeczne w społecznej i państwowej polityce zdrowotnej.

Dr Stan. Haczkiewicz

DZIECKO I ZABAWA

DO NAJSMUTNIEJSZYCH typów dzieci należą te, które nie umieją się bawić. Spotyka się je niestety dość często. Dziewczynki przykucnięte gdzieś pod ścianą lub na progu, wpatrzone bezmyślnie w przestrzeń, lub omawiające swoje drobne sprawy, jak małe, przedwcześnie dojrzałe kobietki... Chłopcy wałęsający się po podwórzach i ulicach, przystający od czasu do czasu z rękoma w kieszeniach, żeby się przyjrzeć nieciekawym zdarzeniom podwórzowym, nieuznający innej gry jak w strulki lub w noże... Dzieci te, przeniesione w prawidłowe, zdrowe warunki, nie umieją się do nich przystosować. Przykrzy im się. Zatraciły zdolność bawienia się.

Przeważnie nie zdajemy sobie sprawy, że ten stan jest równie niebezpieczny jak choroba. Rodzice nie doceniają zazwyczaj znaczenia zabawy. A przecież jest ona jednym z najważniejszych czynników wychowawczych, jest jedynie dostępną dziecku formą działalności. Jeśli skrócimy okres dziecięctwa, wciągając przedwcześnie dziecko w pracę i troski dorosłych, zubożymy je o wielką wartość, bez której nie osiągnie ono nigdy pełnego rozwoju.



Badania uczonych psychologów i wychowawców wykazały dobitnie, że w zabawie i przez zabawę dziecko przygotowuje się w sposób najwłaściwszy do życia. Jest to zresztą ogólne prawo natury. Jeśli patrzymy na zabawy młodych zwierząt jak psy, koty, to jasne nam się staje, że są to ćwiczenia, dokonywane pod wpływem instynktu i bardzo potrzebne dla późniejszych czynności zwierzęcia. Temu samemu instynktowi ulegają dzieci, gdy gonią się, krzyczą, mocują, odgrywają jakieś urojone sceny i zapalają się do pewnych gier tak, że zapominają o jedzeniu i wypoczynku. Naturalnie i swobodnie ćwiczą się tu narządy ciała, rozwija się spostrzegawczość i fantazja dziecka.

Nie można zatem bagatelizować tak ważnej strony życia dziecka. Zabawa jest jego prawem, które dorosły winien uszanować i zastanowić się przy tym głęboko, jak się ma ustosunkować do bawiącego się dziecka. Sprawa nie jest tak prosta. Dziecko strzeże zazdrośnie swego światka i niechętnie dopuszcza do niego kogoś z zewnątrz. Jest ponadto bardzo wrażliwe na szczerość naszego zainteresowania, wyczuje natychmiast nutę sztuczności — i zareaguje zamknięciem się w sobie. A przecież wgląd w życie wewnętrzne dziecka uzyskuje się najłatwiej w zabawie!

Stąd wniosek, że trzeba pozostawić dziecku dużą swobodę i nie kierować zanadto jego zabawą, a w sobie rozbudzić rzetelne nią zainteresowanie i umiejętność dyskretnego współdziałania.

Czy nie wystarczy jednak samo pozostawienie swobody, czy trzeba koniecznie interesować się wyczynami dziecka, o ile się nie jest pedagogiem, fachowcem? Zamiast odpowiedzi pozwolę sobie przytoczyć przykład.

Podczas pobytu na kolonji zwróciłam raz uwagę na gromadkę dziewczynek, bawiących się bardzo wesoło i — jak się zwykle powiada — „grzecznie". Coś tam świergotały, śmiały się, klaskały, rozbiegały się, aby znów po chwili skupić się w gromadkę i powtórzyć to samo. Zbliżyłam się i zaczęłam się przysłuchiwać. Gra była bardzo nieskomplikowana. Jedna dziewczynka grała rolę kupcowej, druga kupującej, pozostałe były „sztukami płótna". Kupująca wchodziła do rzekomego sklepu, kazała sobie pokazać sztukę płótna i — oczywiście — następował dość długi targ, aż wreszcie dobijano go i kupcowa szła po nożyczki a kupująca porywała stojącą przy niej „sztukę" i uciekała ku wielkiej uciesze zebranych, wśród lamentu kupcowej. Po chwili wracała i scena powtarzała się, z tą różnicą, że kupcowa występowała z zarzutem — pani mi ukradła płótno! — ale ulegając zaklęciom i zapewnieniom, przystępowała do targu, odchodziła znów po nożyczki, by za powrotem stwierdzić ponowny brak towaru.

— Skąd nauczyłyście się tej gry? — spytałam. — Pani nas nauczyła w szkole odpowiedziały.

Niebardzo mi się chce w to wierzyć, niemniej rodzice i wychowawcy, rzućcie czasem okiem na zabawy waszych dzieci i pamiętajcie, że nie te są najgorsze, przy których nabija się guzy i rozdziera ubranie...

B. B.

ZAHARTOWANIE CIAŁA — TO DROGA DO ZDROWIA

WSZYSCY wiemy jak rozmaicie ludzie reagują na tak zwane przeziębienia, jedni zapadają na katar i kaszel z lada powodu, inni znoszą doskonale najgorsze warunki klimatyczne. Jeżeli np. deszcz złapie na wycieczce szkolnej gromadkę uczniów, to większość zniesie przemoczenie bez najmniejszej szkody dla zdrowia, pewien procent jednak ulegnie przeziębieniu. To samo możemy zaobserwować wśród żołnierzy na ćwiczeniach. Jest to dowód, że te same warunki powodują u różnych jednostek najrozmaitsze skutki.

Fakty te dowodzą, że przeziębieniu ulegają te osoby, u których wyrównanie ciepłoty ciała wobec czynników oziębiających, jest nie dostateczne lub że pojawia się ono za późno. Wyrównanie zaś wypływa przede wszystkim z właściwości naczyń krwionośnych naszej skóry. Mogą one zwężać się i rozszerzać w tak ogromnej skali, że zawartość krwi w skórze waha się niekiedy niemal od zera aż do jednej trzeciej całej ilości krwi w organizmie. W dalszym ciągu wyrównanie zależy od wahań w wydzielaniu potu przez skórę oraz od rozmaitego nasilenia wewnętrznej ciepłoty ciała.

Wszystkie te procesy wyrównawcze dokonują się przy pomocy układu nerwowego. Zakończenia delikatnych nerwów skóry odczuwają bodziec zewnętrzny w postaci zimna i alarmują drobniutkie naczyńka, które szybko zwężają się, zapobiegając w ten sposób utracie wewnętrznego ciepła. Równocześnie organizm wytwarza z pośpiechem nadwyżkę ciepła przez procesy spalania, a naczyńka rozszerzają się z powrotem, by ją skórze dostarczyć jak najprędzej. Zaburzenia tego procesu polegają zazwyczaj na tym, że naczyńka po zwężeniu nie rozszerzają się dość sprawnie, a skóra zamiast zaczerwienić się i rozgrzać pozostaje zimna i blada, a nawet sinawa, co najwyraźniej występuje w zabarwieniu warg. Zaburzenie to odbija się ujemnie na delikatnych komórkach narządów oddechowych i nerek, które cierpią z powodu braku dowozu świeżej krwi. Wiemy, że zapalenie nerek występuje często jako skutek przeziębienia.

W jamie ustnej i w ogóle na śluzówce narządów oddechowych żyje mnóstwo bakterii, które przy uszkodzeniu błon śluzowych przez oziębienie rozwijają się nadmiernie, powodując katary i zapal. oskrzeli, grypa jednak i zapalenie płuc powstają przez wtargnięcie z zewnątrz specjalnych bakterii, które atakują śluzówkę, upośledzoną przez oziębienie.



Wobec tych fatalnych skutków zaziębienia musimy odwołać się do jedynego środka, jakim rozporządzamy, mianowicie do uodpornienia organizmu przez zahartowanie.

Zahartowanie polega na zmuszeniu skóry do szybkiej i sprawnej reakcji, co osiągamy przez stałe ćwiczenie, to jest przez systematyczne przyzwyczajanie jej do nagłych zmian temperatury. Celowi temu służą kąpiele powietrzne, morskie i rzeczne oraz zmywania zimną wodą, natryski na zmianę ciepłe i zimne itp. zabiegi, które stosowane rozumnie i metodycznie usprawniają znakomicie skórę i chronią nas przed zaziębieniem.

Dr Bogdan Mariański.

ANDRYCHÓW

SANATORIUM — SZKOŁA UBEZPIECZALNI SPOŁECZNEJ W BIAŁEJ

KIEDY się chce przybyszowi pokazać coś gorąco ukochanego i z trudem zdobytego, usiłuje się podać to wrażenie w najkorzystniejszych ramach. Toteż, wyruszając na Andrychów, twórca nowootwartego sanatorium dla dzieci dr Mildner najprzód z niepokojem patrzy czy słońce nie zamierza się znowu zachmurzyć, a potem woła do szofera:

— Ale pojedziemy przez grań: proszę pamiętać o łańcuchach.

Jest oczywiście do Andrychowa i krótsza droga; ale jeżeli ktoś jedzie pierwszy raz, to tym szlakiem, bo jest piękny. Sama zapora na rzece Sole w Porąbce to atrakcja, która za parę lat rozbuduje się w pierwszorzędny ośrodek turystyczny dla całej Polski. Osiem kilometrów jeziora, które można, dzięki zastawie, regulować: to przecież dla kajakowców niebywałe święto!

Oparta o zakole gór przy zastawie Soła, przechodzi dalej w długie, wąskie, malowniczo otoczone górami jezioro. Mijamy pojedyncze domki, wysiedlone z dna jeziora, które niedawno było lądem, jak Atlantyda! Mijamy coraz rzadsze, w miarę podnoszenia się terenu, góralskie chaty. Z coraz to wyższych zakrętów drogi oglądamy coraz to piękniejszy beskidzki krajobraz. Nie ma tu już nic, poza zielenią pnącego się zboczami lasu, i dalekich szczytów na horyzoncie. Są pokryte białym śniegiem, który płatami zaczyna już się spotykać i obok naszej drogi. Jedziemy granią górskiego łańcucha, i na jego przegubie — wysiadamy, aby na chwilę obejrzeć okolicę. Wiatr, który na dole przywarował ze zmokniętymi w odwilży skrzydliskami, tu — szaleje i tańczy, jak podochocony góral, przygwizdując sobie na skalnych piszczałkach.

— Jesteśmy na ośmiuset metrach wysokości; stąd już zaczniemy się spuszczać na dół! — objaśnia dr Mildner. — Proszę spojrzeć, jaki szmat ziemi stąd jednakże daje się obejrzeć! Tam na wprost wznosi się 1570 m wysoki masyw

Pilska, na prawo mamy kotlinę żywiecką, na lewo Babią Górę, a znów tam łańcuch Beskidu Małego i Baranią Górę. Na południowych stokach śnieg stopiło słońce; ale tuż zaraz obok, od północy całe zbocze jest zaśnieżone, można by nawet zaryzykować narciarski zjazd! A niedaleko stąd, o czterysta metrów na dole, leży Andrychów. Piękny dojazd! Prawda?

Dojazd jest istotnie piękny. Świeży górski zawiew rozszerza płuca i szumi w głowie jak wino. Nikogo i nic! Tylko z rzadka, ciągniony przez górskiego wytrwałego konika, sunie drogą na podwoziu wywożone w niziny drzewo: — skąpy zarobek górala. Poza tym — cicho, słonecznie i bezludnie, tylko w milczącym, upartym pochodzie pną się na zbocza, jak niestrudzeni taternicy, zwarte szeregi świerków, niezdobyty jeszcze szczyt.

Auto szybko sunie serpentyną i oto w dole zarysowuje się miasteczko...

Andrychów dotąd był znany głównie z wyrobu „czeczowiczki" — specjalnej tkaniny na wsypy do pierza, która stanowi sekret miejscowej fabryki. Obecnie mamy nadzieję, że wsławi się naszym sanatorium dla dzieci. Uroczyste otwarcie uświetnił swoim przybyciem p. minister Kościałkowski, jako najwyższy opiekun wszelkiej społecznej inicjatywy.

Mijamy domy i domki; zbaczamy w osobną własną aleję i zajeżdżamy przed sanatorium. Zwrócone na południe, ma za sobą malownicze zakole wzgórz i ostatnimi wygonami swoich boisk i drzew podbiega pod zaczynający się tuż za jego pięciomorgowym ogrodem las: płuca, otwarte na ozon gór!

Żeby już nie ubierać się po raz drugi, obchodzimy od razu posiadłości, których dzieje i rozbudowa stanowi dumę i słabostkę dyrektora Ubezpieczalni w Białej. Opowiada ze szczegółami, jak to najprzód był tylko stary gmach, a potem — budowało się wbrew wielu sprzeciwom nowy: jak to było najprzód dwie morgi, a potem — dokupić udało się jeszcze trzy: jakie ma plany na urządzenie ogrodu, i jak już nawet zdołał w nim wybudować cieplarnię.

— Przecież muszę mieć własne jarzyny i kwiaty dla sanatorium! Przy tym pomagają mi dobrzy ludzie: dostaliśmy w darze cały zieleniec z roślin i krzewów górskich, oto jest! W miarę możności będziemy go uzupełniać i powiększać. A tu centrala — dezynfekcyjna!

Izba dezynfekcyjna posiada zamkniętą szczelnie kamerę, do której, po jej naładowaniu rzeczami, strażnik tego nowoczesnego czyśćca w masce gazowej puszcza jakiś jadowity dym.

— Jak to było z tymi ptakami, panie Bednarz? — przypomina dyrektor. — Pamięta pan?

— Ano, ptaki mi tu, biedoty, zbudowały gniazdo nad tym okienkiem! — mówi, podnosząc z żalem oczy ku sufitowi. — Kiedyś trafiły widać za blisko pod parę. To mi jak te kulki popadały na klepisko. Taki szkodny gaz!

Wychodzimy. Mijamy cieplarnię, grządki, szkółkę już zasadzonych drzewek — i wychodzimy wprost na leżalnię. Wygrzewa się na niej w workach futrzanych cały wyląg małych Andrychowiaczków. Są to przepisowe godziny ciszy; żeby je osłodzić i zagłuszyć nieco tych, którzy się z ciszy wyłamują, radio opowiada coś do słuchu.

— Dzień - do - bry - pa - nie - dyrektorze! — inauguruje zgodnym recitatiwem chór, uszczęśliwiony, że ma godziwy pretekst do przerwania ciszy. A spostrzegłszy, że dyrektor nie jest sam, poprawia się natychmiast bez ingerencji pani, która pilnuje wylęgarni:

— Dzień - dobry - pań - stwu!

Śmiejemy się. Cywilizacja robi swoje!

Jeszcze bardziej znać postęp obyczajności w dzieciach wewnątrz gmachu, kiedy przychodzą na podwieczorek lub rozbiegają się po salach. A trzeba powiedzieć, że sale w Andrychowskiej szkole są prześliczne: jasne, przestronne, zaopatrzone we wszelkie pomoce i ozdoby, właściwe szkole i uzdrowisku jednocześnie. Klasy, o modrzewiowych ławkach i stołkach, są dostosowane do wieku pacjentów: a że wiek ten zaczyna się od lat czterech, więc rozpiętość jest nie byle jaka.

— A gdzież są te najmłodsze, panie dyrektorze? Bo ich jakoś nie widać?

— Dojdziemy i do nich! To są sypialnie. Mamy system pokojowy, bez wielkich koszarowych sal. Osiem, sześć, cztery łóżka. Dzieci czują się w tym lepiej. Kolory ścian nie są także jednakowe. Barwy dziecko zawsze lubi.

Doskonale przewietrzone, centralnie ogrzewane sypialnie, wielkie korytarze, dekoracyjne okna. Schodzimy do kuchni, wzorowanej na najbardziej wzorowych urządzeniach europejskich, zwiedzamy pralnie, suszarnie, hydraulikę. Jakże daleko dzisiejsza technika poszła naprzód od czasów, kiedy te wszystkie, tak bardzo zasadnicze, organy budynku mieszkalnego gnieździły się po wilgotnych suterenach! Te widne, ogrzane, wybetonowane hale można by przeistoczyć każdej chwili w każdym innym kierunku przeznaczenia!

— W Andrychowie życie idzie trybem, pomyślnym tak, aby dziecko nawet przy leczeniu nie wyszło jednak z kursu nauk i nie zostało przez to zahamowane w szkole.

— A czy takich sanatoriów dla dzieci jest więcej i jakiego typu?

— Owszem! Akcja profilaktyczna i lecznicza dla dzieci w ostatnich czasach wybitnie się nasiliła. Typ uzdrowieńczych ośrodków nie jest jeszcze jednolity: są w tym i ściśle sanatoria, i obozy wypoczynkowe i sanatoria-szkoły, których wzorem jest właśnie Andrychów. Poza tym jest Rabka, Zakopane, Busko, Sokółka, Kieksz i inne; część z nich, to inicjatywa prywatna, oraz związków i stowarzyszeń; ostatnio ujmuje coraz bardziej w ręce planową ich rozbudowę ZUS, bądź bezpośrednio, bądź — przez Ubezpieczalnie. I słusznie: Musimy wytężyć wszystkie siły, żeby naszych milusińskich wydrzeć chorobie i degeneracji, w jakie ich usiłuje zepchnąć zły los. — Może dlatego, że leży mi to samemu bardzo blisko na sercu, zachowuję sobie na ostatek przyjemność zaprezentowania właśnie moich bąbelków! Oto jest tak zwana „bawialnia"-świetlica dla naszych najmłodszych pacjentów. Niezawsze jeszcze umieją sami sobie utrzeć noska, żeby już pominąć sprawy bardziej skomplikowane!

* * *

W Andrychowie jest jeszcze wiele pięknych rzeczy do widzenia i do opowiedzenia. Można by dużo jeszcze napisać o urządzeniach sanitarnych czy hydraulice, ogrzewaniu i systemie wentylacyjnym; trzeba by zwłaszcza koniecznie podkreślić najważniejsze: że wszystko to kosztuje trzy i pół złotego dziennie od dziecka, w co istotnie trudno uwierzyć. Oczywiście, da się to zrobić tylko przy wielkich możliwościach zakładów ubezpieczeniowych, których akcja planowo zmierza ku objęciu całej Polski. Ale... chyba już trzeba by o tym napisać kiedy indziej! Poważne zera wyokrągliłyby się w kształt dziecinnych roześmianych buziaków, a spłoszona tupotem groźnych nożyn statystyka, jak zwyciężony smok, rozsypałaby się tysiącem czarnych liczb. Zostać przy życiu powinnaby chyba jedna, ostatnia i najważniejsza:

— Osiemset najuboższych dzieci spędza co roku po trzy górskie słoneczne i kolorowe miesiące w Andrychowie!

M. H. Szpyrkówna

Pierwsze uczucia matka w sercu dziecka budzi,
Mistrzowie kształcą uczniów, matki tworzą ludzi.
Krasiński.

KOLONIE LETNIE



IDEA kolonii letnich powstała mniej więcej 50 lat temu z inicjatywy dr Markiewicza. W okresie niewoli akcja ta nie dała wybitniejszych wyników, gdyż zaborcy paraliżowali wszelkie dążenia natury społecznej, szczególnie gdy chodziło o wychowanie młodych pokoleń. Dopiero po odzyskaniu niepodległości, dzięki poparciu rządu, kolonie letnie osiągnęły duży rozwój, czego dowodem są daty, stwierdzające, że w r. 1922 ilość kolonii w Polsce wynosiła 224, już w roku 1930 było ich ponad 1.000, a w tym roku można śmiało mówić o kilku tysiącach.

Niezależnie od kolonii letnich, rozwija się od kilku lat akcja kolonii zimowych, która ma pełne widoki doskonałego rozwoju. Koloniami zajmują się samorządy, liczne organizacje, w szczególności Ubezpieczalnie Społeczne wykazują bardzo duże zrozumienie dla akcji kolonijnej, tworzą liczne rozsiane po całej Polsce własne kolonie i posyłają dzieci ubezpieczonych na kolonie innych instytucyj.

Kolonie letnie w Polsce dzielą się na: lecznicze, wypoczynkowe i jako specjalny typ, kolonie stałe, wraz z wychowaniem i szkołą na świeżym powietrzu.

Kolonie lecznicze mają na celu opiekowanie się ozdrowieńcami, dziećmi zołzowatymi (skrofulicznymi) ze skłonnością do gruźlicy, lub już chorymi.

Z miejscowości leczniczych do których Ubezpieczalnie Społeczne wysyłają swoje chore dzieci, należy wymienić wzorowe Sanatorium w Andrychowie, Sanatorium w Busku, Kolonia leczniczo-szkolna w Kiekrzu pod Poznaniem i w Ciechocinku.

Kolonie wypoczynkowe są w Polsce najliczniejsze i mają na celu zapewnienie dzieciom wypoczynku w porze letniej oraz jak najdalej idącej opieki pod względem fizycznym, moralnym i umysłowym. Wzorowych kolonii w Polsce mamy bardzo dużo. W ostatnich latach powstają własne kolonie Ubezpieczalni Społecznych, których w roku 1937 było już 27.

Równolegle z ruchem kolonijnym rozwija się ruch półkolonii. Dzieci spędzają na półkoloniach cały dzień na świeżym powietrzu, otrzymują kilka posiłków, a wieczorem wracają do domu.

Półkolonie są o wiele tańsze od kolonii, dzięki czemu można na półkolonie wysłać znacznie więcej dzieci.

W roku 1937 Ubezpieczalnie Społeczne w Polsce wysłały na kolonie wypoczynkowe i półkolonie około 50 tysięcy dzieci. Jeszcze sporo dzieci, zakwalifikowanych do pobytu na koloniach nie otrzymuje przydziału z powodu braku funduszów. Wszystko jednak przemawia za tym, że idea kolonii i półkolonii zyskała sobie w zupełności prawo obywatelstwa i że już jest czas niedaleki, kiedy każde wątłe dziecko będzie mogło korzystać przez kilka tygodni z dobrodziejstw powietrza i słońca.

AKCJA KOLONIJNA

PRZESZŁO 2,000.000 w roku 1937 wydały Ubezpieczenia Społeczne na akcję kolonijną i półkolonijną.

W roku 1937 Ubezpieczalnie Społeczne prowadziły 27 własnych kolonii. Na koloniach tych przebywało 2.736 dzieci ubezpieczonych kosztem 131.260 zł. Poza tym Ubezpieczalnie Społeczne korzystały z 242 kolonii, prowadzonych przez współpracujące z Ubezpieczalniami Społecznymi instytucjami i organizacjami. Na tych „obcych" koloniach za opłatą przebywało 19.661 dzieci ubezpieczonych kosztem 906.352 zł.

Z własnych półkolonii korzystało 1.359 dzieci, co kosztowało Ubezpieczalnie Społeczne 46.556 zł, a na półkoloniach, zorganizowanych przez inne instytucje, przebywało 20.074 dzieci ubezpieczonych, za co wypłacono tym instytucjom 302.714 zł.

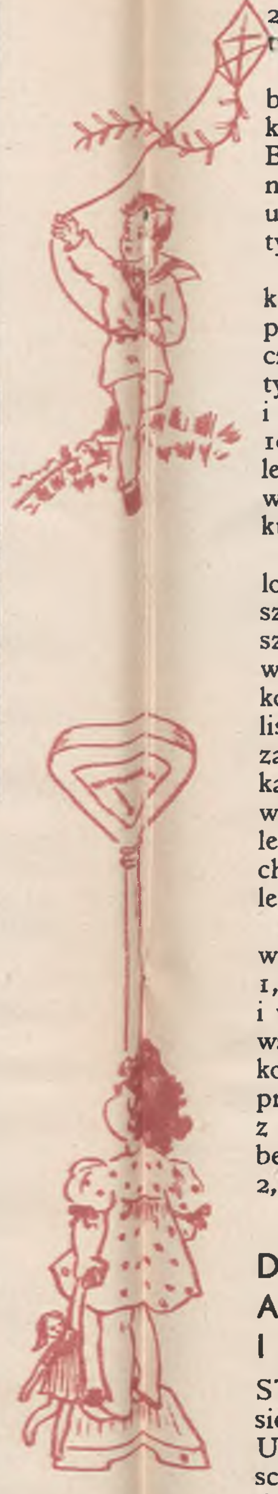
Kolonii leczniczo-wypoczynkowych, na których przebywały dzieci ubezpieczonych, było 28 w 11 miejscowościach klimatyczno-zdrojowych (Rabka, Ciechocinek, Rymanów, Busko, Druskieniki, Skomielna Czarna, Raycza, Kobiernice, Ujsoły, Podbrodzie). Przebywało na nich 1.433 dzieci ubezpieczonych — 801 dziewcząt i 632 chłopców. Koszt tych kolonii wyniósł 98.369 zł.

Poza tym w sezonie zimowym 1936/37 staraniem Zakładu Ubezpieczeń Społecznych uruchomiono w okolicach podgórskich 6 dwutygodniowych kolonii leczniczo-wypoczynkowych dla młodocianych pracowników. Na koloniach tych bezpłatnie przebywało 1.015 osób, w tym 828 chłopców i 187 dziewcząt, kosztem 70.188 zł. W okresie zaś letnim 10 Ubezpieczalni Społecznych skierowało na letnie kolonie leczniczo-wypoczynkowe 2.174 młodocianych pracowników, w tym 1.422 chłopców i 752 dziewcząt — koszt 69.262 zł, które poniosły Ubezpieczalnie Społeczne.

Dzieci chore, wymagające leczenia na całorocznych koloniach leczniczych, przebywały na 4 koloniach leczniczo-szkolnych: Kiekrz pod Poznaniem, własna kolonia leczniczo-szkolna Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Andrychów — własność Ubezpieczalni Społecznej w Białej, Sokołówka — kolonia leczniczo-szkolna Ubezpieczalni Społecznej w Kaliszu i „Górka" pod Buskiem. Poza tym wykorzystane były za większą opłatą sanatoria: dla dzieci gruźliczych w Smukale w wojew. poznańskim i Ligi szkolnej przeciwgruźliczej w Otwocku. Sezonowe dzieci chore leczone były na kolonii leczniczo-szkolnej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Ciechocinku. Dzieci chore ogółem wykorzystały 194.594 dni leczenia, a koszt wyniósł 696.614 zł.

Ogółem w roku 1937 na letnich koloniach i półkoloniach wypoczynkowych przebywało 45.263 dzieci kosztem 1,408.502 zł. Na koloniach leczniczo-szkolnych, leczniczych i w sanatoriach leczyło się 2.410 dzieci, kosztem, jak wyżej wspomnieliśmy, 696.614 zł. Wreszcie na zimowych i letnich koloniach leczniczo-wypoczynkowych dla młodocianych pracowników — 3.189 osób, kosztem 139.450 zł. Razem z akcji kolonijno-wypoczynkowej ubezpieczeń społecznych bezpłatnie korzystało 50.862 dzieci i młodocianych kosztem 2,332.739 zł.

C.





Nowy gmach kolonii dla dzieci w Jaworzu

DLA PRACOWNIKÓW MŁODOCIANYCH AKCJA KOLONIJNA (OBOZOWA) I LECZNICZO-WYPOCZYNKOWA

STARANIEM Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w okresie zimowym 1936/37, przy współudziale Okręgowych Urzędów W. F. i P. W. w Warszawie i w Krakowie i miejscowych Ubezpieczalni Społecznych uruchomiono w okolicach podgórskich 6 dwutygodniowych obozów wypoczynkowych dla ubezpieczonej młodzieży robotniczej i rzemieślniczej obu płci.

Obozy zorganizowano w następujących miejscowościach: Międzybrodziu, Rozłuczu, Lidzbarku, Siankach i Limanowej. W obozach tych młodzież była forsownie odżywiana i spędzała wolny czas na sportach i wycieczkach. Wyniki tej akcji były bardzo dobre, a zainteresowanie życiem obozowym jest wśród młodocianych coraz większe. Z akcji kolonijno-zimowej korzystało przeszło 1.000 osób przez około 15.000 dni. Koszt pobytu na obozach wyniósł około 3 zł dziennie od osoby. Razem z zimowej i letniej akcji kolonijno-wypoczynkowej w r. 1937 korzystało przeszło 3 tysiące młodocianych pracowników, wykorzystując przeszło 45 tysięcy dni, kosztem 139 tysięcy złotych.

Ogółem w r. 1937 z akcji kolonijnej i leczniczo-kolonijnej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i Ubezpieczalni Społecznych korzystało przeszło 50 tysięcy dzieci ubezpieczonych i pracowników młodocianych przez przeszło półtora miliona dni, kosztem 2.230 tysięcy złotych.



AKCJA KOLONIJNA I LECZNICZO-KOLONIJNA ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH I UBEZPIECZALNI SPOŁECZNYCH

OD KILKU lat Zakład Ubezpieczeń Społecznych i Ubezpieczalnie Społeczne rozwijają bardzo żywą działalność leczniczo-zapobiegawczą, na czele której kroczy akcja kolonijna i leczniczo-kolonijna. Jak wynika ze sprawozdań, w r. 1937 było razem 513 kolonii i półkolonii, prowadzonych w 442 miejscowościach dla 100.000 dzieci, w tym połowa to dzieci ubezpieczonych. We własnych koloniach wypoczynkowych prowadzonych przez Ubezpieczalnie Społeczne przebywało około 3.000 dzieci ubezpieczonych. Na obcych koloniach przebywało około 20.000 dzieci ubezpieczonych.

Na szczególną uwagę zasługują kolonie leczniczo-wypoczynkowe, rozsiane po całej Polsce, jak w Rabce, Ciechocinku, Rymanowie, Górce, Druskiennikach itd.

Ogółem w r. 1937 było 28 kolonii leczniczo-wypoczynkowych, na których przebywało 1.500 dzieci.

Również i ruch półkolonijny był dość żywy, bo z górą 50.000 dzieci. Z licznych wiadomości z życia kolonijnego wynika, że dzieci czuły się na koloniach bardzo dobrze, przybytek na wadze wynosił 1—3 kg.

Na ogół z akcji kolonijnej i półkolonijnej korzystało w r. 1937 około 50.000 osób, przez 1.448 tysięcy dni kosztem półtora miliona złotych.

W maju 1937 r. uruchomiono nową kolonię leczniczo-szkolną w Sokołówce (własność Ubezpieczalni Społecznej w Kaliszu) w tymże roku znacznie rozszerzono leczniczo-szkolne Sanatorium w Andrychowie (własność Ubezpieczalni Społecznej w Białej).

Pozostałe kolonie lecznicze i sanatoria, prócz kolonii w Ciechocinku, rozszerzyły znacznie swoją działalność, tak, że w r. 1937 korzystało już z tych kolonii i sanatoriów 2.410 dzieci, przez 194 tysiące dni kosztem prawie 700 tysięcy złotych.

ŻŁÓBKI DZIENNE





CORAZ więcej kobiet pracuje poza domem, pozostawiając swe dzieci bez opieki. Noworodki pozbawione są troskliwej opieki macierzyńskiej, a co gorsze — karmienia mlekiem matki. Celem usunięcia tego niedomagania, powstają t. zw. żłóbki dzienne.

Pierwotnie żłóbki dzienne organizowały wyłącznie instytucje społeczne, walczące z dużymi trudnościami finansowymi. Korzystały z nich matki ubogie, otrzymując w żłóbkach tych dla swych niemowląt opiekę i odżywianie, nie mając jednak możności karmienia dziecka własną piersią, gdyż miejsca pracy były zazwyczaj z dala od lokali żłóbków. Trwałe podstawy opieki nad dzieckiem pracującej kobiety dało Państwo wydając w tej sprawie odpowiednią ustawę.

Ustawa z dnia 2 lipca 1924 r. w przedmiocie ochrony pracy kobiet i młodocianych zapewnia opiekę do 15 miesięcy dzieciom pracownic zakładów zarówno prywatnych, jak i państwowych, zatrudniających ponad 100 kobiet. Ustawa ta nakłada obowiązek urządzania przy zakładach żłóbków dziennych, do których pracownice mogą przynosić swe niemowlęta, mając zawarowane prawo dwukrotnego w ciągu dnia ich odwiedzania podczas dwóch, ustalonych ustawowo przerw półgodzinnych, dla karmienia niemowląt piersią.

Matka, idąc do pracy, zabiera dziecko ze sobą, w żłóbku, znajdującym się zazwyczaj na terenie fabryki lub w jego najbliższym otoczeniu, bierze dziecko pod opiekę pielęgniarka. Tu kąpią niemowlę, przebierają w bieliznę zakładową i umieszczają w przeznaczonym dla niego łóżeczku, w t. zw. sali dziennej. Żłóbek nie tylko opiekuje się dzieckiem, lecz również jest szkołą dla matek, szkołą praktyczno-poglądową, w której nabywają one pewnego zasobu elementarnych wiadomości z zakresu pielęgnowania, dietetyki i higieny, wyzbywając się wielu pokutujących w szerokich masach przesądów i zabobonów.

Trojaką staje się więc rola żłóbka. Daje racjonalną opiekę niemowlęciu, zapewnia mu karmienie piersią i szerzy kulturę dziecka.

Liczne przedsiębiorstwa, w których uruchomienie żłóbka było z różnych względów niemożliwe, otrzymały zezwolenie na czasowe uruchomienie t. zw. Lotnych Stacji Opieki Społecznej. Niemowlę, zapisane na stację, odwiedza w domu pielęgniarka w czasie pracy matki niemowlęcia w fabryce.

Pielęgniarka udziela wskazówek osobie opiekującej się dzieckiem, oraz wykonywa przy dziecku wszelkie niezbędne zabiegi (kąpiel, opatrunki itp.).

Robotnice fabryczne doskonale zrozumiały użyteczność żłóbków, toteż istniejące już cieszą się ogromną frekwencją.

ZANIM SIĘ DZIECIĘ URODZI

DZIECIĘ wasze jeszcze nie przyszło na świat, a wy już musicie otoczyć je troskliwą i czułą opieką, ponieważ zdrowie jego w znacznej mierze zależy od zachowania się matki w ciągu 9 miesięcy ciąży. Toteż młode matki zachowujcie się rozsądnie i według zasad higieny, odżywiajcie się racjonalnie, jeżeli chcecie, aby Wasze dziecko urodziło się zdrowe i pięknie zbudowane i nie zapominajcie o tym, że przy takim systemie życia, same będziecie miały wszelkie dane na pomyślne przebycie okresu ciąży.

Przede wszystkim młoda kobieta zaraz po stwierdzeniu brzemienności, powinna udać się do lekarza, oddać mu się w opiekę, a następnie odwiedzać go co miesiąc w ciągu całej ciąży, przy czym nie wolno zapominać o badaniu moczu. Prowadząc racjonalny tryb życia i stosując się do wskazówek lekarza, młoda matka uniknie niewątpliwie niekorzystnych objawów ciąży, takich jak wymioty, zawroty głowy, czarne plamy przed oczyma, obrzęki twarzy, rąk, nóg i stawów, omdlenia, bóle głowy, zaburzenia w trawieniu.

Dieta podczas ciąży na ogół nie powinna różnić się zasadniczo od codziennego, dobrze zestawionego pożywienia. Pewien nacisk należy jednak położyć na substancje służące do rozbudowy organizmu, na witaminy i sole mineralne, dlatego jadłospis kobiety brzemiennej winien zawierać litr mleka, trochę potraw mącznych, sporo jarzyn surowych i gotowanych, kawałek mięsa lub ryby, ewent. jajka, chyba że lekarz przepisze inną dietę. Tran w miesiącach zimowych działa bardzo korzystnie na stan zdrowia dziecka i matki.

W ciągu pierwszych miesięcy ciąży normalna ilość pożywienia wystarcza i dla matki i dla dziecka. Począwszy jednak od piątego miesiąca szybki rozwój dziecka może wymagać większych dawek pokarmów. I w tym względzie najlepszych wskazówek udzieli lekarz domowy; pić należy obficie, 6 do 8 szklanek wody dziennie.

Regularne funkcjonowanie jelit w czasie ciąży jest nader ważnym momentem, który zawsze trzeba mieć na uwadze. W razie zatwardzenia następująca dieta zapewnia pomyślny skutek:

na pół godziny przed śniadaniem:

szklanka wody, gorącej lub zimnej, szklanka lub pół szklanki soku z pomarańczy, grapefruitu lub pomidorów;

do śniadania należy dodać:
trochę suszonych moreli lub innych mieszanych owoców, jakąś potrawę mączną z mlekiem. — Przyzwyczajcie organizm do wypróżnień w 5 do 10 minut po śniadaniu.

Na obiad i kolację dobrze jest kobiecie brzemiennej podać prócz zwykłych pokarmów:

1. świeże jarzyny
2. trochę sałaty
3. pieczone ziemniaki
4. suszone owoce na deser, zwłaszcza na kolację.

Czasami możemy dodać:

1. melasę lub miód
2. wszelkie rodzaje świeżej sałaty
3. maślankę
4. groch, bób, cebulę, kapustę tylko w niewielkich ilościach, wytwarzają bowiem za dużo gazów.

Między posiłkami młoda matka powinna wypijać dużo wody, do 6 lub 8 szklanek dziennie.

Zęby podczas ciąży wymagają specjalnej opieki, toteż kobieta zaraz w pierwszych tygodniach powinna udać się do dentysty, powtarzać te wizyty systematycznie co pewien czas, myć zęby szczotką rano i wieczór. Skóra, jako nader ważny organ zasługuje również na baczną uwagę. Codzienna letnia kąpiel, ewent. prysznic i silne nacierania ręcznikiem utrzymują ją w pożądanym stanie, jednakże kąpiele począwszy od siódmego miesiąca mogą okazać się szkodliwe, toteż stosować je można tylko za poradą lekarza. Do wanny dobrze jest włożyć czystą matę lub gruby ręcznik, by uniknąć poślizgnięcia się i upadku.

Spać młoda matka musi co najmniej 8 godzin na dobę w pokoju dobrze wywietrzonym, a w ciągu dnia odpoczywać przez godzinę; dużo przebywać na powietrzu.

Ruch jest bardzo wskazany, ale tylko o tyle, o ile nie wywołuje uczucia znużenia. Zbieganie po schodach, dźwiganie ciężarów, nadmierne wysiłki fizyczne są zawsze szkodliwe. Szycie na maszynie może również wywołać niepożądane zaburzenia, dlatego przestrzegamy przed tym zajęciem.

Ubranie powinno być luźne, wygodne, nie uciskające w pasie, lecz spływające swobodnie z ramion; obuwie na niskich obcasach jest odpowiedniejsze niż na wysokich korkach. Nade wszystko jednak należy zwracać uwagę na brodawki piersiowe. Jeżeli piersi są obrzmiałe i bolesne, brodawki nierozwinięte lub wklęśnięte, trzeba się zwrócić do lekarza, który przepisze odpowiedni sposób postępowania.

Dr Włodz. Fałęcki.





KARMIENIE SZTUCZNE

Karmienie sztuczne nie jest dla dziecka tak korzystne, jak karmienie piersią. Pomiędzy dziećmi karmionymi sztucznie spotyka się o wiele większą śmiertelność, mniejszą odporność na choroby zakaźne i inne i znacznie częstsze choroby przewodu pokarmowego.

Podstawą pokarmu sztucznego jest mleko krowie lub kozie, rzadko używane, a bardzo odpowiednie.

Mleko przeznaczone dla dziecka powinno pochodzić od krowy zdrowej i czysto utrzymywanej, i powinno zostać wyjałowione (zabezpieczone od zarazków chorobotwórczych) przez przegotowanie jak najszybciej po wydojeniu. Mleko gotuje się krótko 2—5 min. po czym chłodzi się je przez wstawienie na ½ godz. do zimnej wody często zmienianej. Ażeby uchronić mleko przegotowane od zakażenia, trzeba przestrzegać najdokładniejszej czystości naczyń i przyrządów do karmienia jak rondelki, flaszki, łyżeczki i gumowe smoczki. Ponieważ mleko z domieszką innego pokarmu np. mąki, ulega łatwiej fermentacji, dlatego należy osobno przechowywać w chłodnym miejscu mleko, a osobno kleik lub kaszkę, a podgrzewać je i mieszać ze sobą, tuż przed karmieniem dziecka.

Mleko krowie zawiera większą ilość składników mineralnych z białka niż mleko kobiece i wskutek tego trawienie go trwa dłużej, niż trawienie mleka kobiecego. Dlatego też mleko krowie podaje się noworodkom w rozcieńczeniu do połowy, a wartość odżywczą rozcieńczonego mleka podnosimy dodatkiem cukru. Najlepiej podawać cukier zwykły, istnieje też dużo przetworów jak cukier odżywczy Soschleta, wyciągi słodowe, Malton itp. również bardzo dobre, ale kosztowne.

Prócz cukru, używamy jako dodatku do mleka kleiku lub mąki. Kleiki przyrządza się z ryżu, kaszy owsianej lub kaszy jęczmiennej, przez dokładne rozgotowanie trwające około godziny (1—3 łyżek kaszy na 1. L lekko posolonej wody) i następnie przecedzenie przez sito. Używanie mąki zamiast kleiku jest mniej bezpieczne, gdyż nadmiar mąki łatwo wywołuje biegunki. Gotowy kleik mieszamy z mlekiem dając ⅓ kleiku na ⅔ mleka, z dodatkiem cukru.

Istnieje szereg przepisów na mieszanki dla karmienia sztucznego, wśród nich bardzo dobre rezultaty uzyskuje się przy podawaniu polewki zasmażonej Czernego, którą sporządza się według nast. przepisu: 7 gr masła rozpuszcza się, po czym dodaje się 7 gr mąki pszennej i sporządza się zasmażkę, przyrumieniając ją do barwy jasnobrązowej' po czym ciągle gotując, dolewa się 100 gr wody, 5 gr cukru; to wszystko raz jeszcze się zagotowuje i cedzi przez gęste sito. Po ochłodzeniu miesza się z przegotowanym i ochłodzonym mlekiem w stosunku $^3/_5$ polewki i $^2/_5$ mleka.



U dzieci ze skłonnością do biegunek nie można tej mieszanki stosować, chyba, że biegunki występują na tle ogólnego niedokarmienia, co się często u dzieci sztucznie karmionych zdarza. Bardzo ważne jest dokładne odmierzanie pokarmu. Najłatwiej jest odmierzać łyżkami, pamiętając, że łyżka stołowa pełna zawiera 15 gr.

Ilość pokarmu zależy od wieku niemowlęcia, od indywidualnego zapotrzebowania i od jakości pokarmu, to znaczy od jego wartości odżywczej.

Ilość pożywienia obliczoną na dobę, podaje się w 5 lub 6 równych porcjach, w odstępach co 3—3 ½ godzin, z przerwą nocną trwającą 7—8 godz. Dzieciom z małym apetytem, można podawać jedzenie nieco częściej a za to w mniejszych porcjach. W smoczku powinien być mały otwór, tak aby karmienie trwało około 10-ciu minut. Jeśli pokarm płynie zbyt dużym strumieniem, mogą wystąpić wymioty.

Od 3-go miesiąca podajemy soki z jarzyn i owoców, parę łyżeczek dziennie, zaczynając ostrożnie od jednej. W 5—6 mies. zamiast jednego pokarmu można podać przetarte, rozgotowane jarzynki z odrobiną masła, a stopniowo, gdy dziecko starsze wprowadzamy coraz to większe urozmaicenie.

Jeszcze jedna uwaga na zakończenie — nie lekceważyć czyszczeń u oseska, gdyż są one nie tylko dowodem, że jego przewód pokarmowy nie funkcjonuje dobrze, ale także mogą wynikać z niedożywienia. Konieczna jest jak najczęstsza kontrola wagi dziecka, a najlepiej stała opieka zaufanego lekarza-pediatry lub poradni dla dziecka. Tam każda matka dowie się dokładnie w jaki sposób ma karmić i pielęgnować swoje dziecko, aby je zdrowo wychować i uniknie wielu niepotrzebnych prób, kłopotów i niepokoju.

Dr J. B.

O PŁONICY (szkarlatynie)



Każda matka powinna posiadać choćby najogólniejsze wiadomości o bardzo popularnej chorobie wśród dzieci, a mianowicie, o płonicy.

Zaczyna się płonica wysoką gorączką, zazwyczaj w 2—5 dni po zakażeniu się.

Dziecko skarży się na ból głowy, silny ból gardła, często wymiotuje.

Po kilku godzinach lub nazajutrz pojawia się charakterystyczna wysypka, drobniutkie plamki na czerwonym tle.

Po kilku godzinach wysypka obejmuje już całe ciało, nie ma jej w otoczeniu warg, brody i nosa. Wysypka utrzymuje się przez kilka dni, ósmego dnia zaczyna się skóra łuszczyć. Po łuszczeniu się można rozpoznać przebytą płonicę w tych wypadkach, kiedy wysypki nie było wcale, lub ustalenie rozpoznania płonicy w czasie choroby było rzeczą niemożliwą.

Płonica jest chorobą dzieci, ale mogą rozchorować się i ludzie starsi. Przebieg płonicy obecnie jest o wiele łagodniejszy, niż przed laty, kiedy to śmiertelność z powodu płonicy wynosiła i do 50%, obecnie nie przekracza 3—4%.

Pamiętać należy o komplikacjach po przebytej chorobie.

Najczęściej obserwujemy zapalenie ucha środkowego, co często staje się źródłem przyszłej głuchoty.

Długotrwałym, bo niekiedy aż do 14 tygodni trwającym źródłem zarazy jest chore dziecko. Najbardziej zaraź-

liwe jest dziecko w 4—5 dniu choroby, pozostaje rozsadnikiem choroby jeszcze przez 4—5 tygodni.

W gardle dziecka tkwią żywe zarazki, niekiedy jeszcze w wiele tygodni po przebytej chorobie.

Przenieść płonicę można też za pomocą zabawek, książek, może ją przenieść i osoba pielęgnująca.

Pamiętać należy, że zarazek płonicy nie jest jeszcze znany, a jest bardzo odporny na czynniki zewnętrzne i utrzymać się może przez czas dłuższy nawet poza organizmem dziecka.

Żywe szerzenie się zarazy obserwujemy tam, gdzie się zbiera kilka dzieci, a więc w szkołach, na koloniach, półkoloniach itd. Jest rzeczą zrozumiałą, że każdy, choćby tylko wypadek podejrzany o płonicę należy niezwłocznie odosobnić od reszty dzieci. Okres wylęgania płonicy trwa zaledwie dni 6, toteż bardzo szybko można stwierdzić, czy chore dziecko nie zakaziło innych dzieci ze swojego otoczenia.

W ostatnich latach rozpowszechniły się szczepienia przeciwpłonicze, które stosuje się obowiązkowo u dzieci udających się na kolonie.

Ma to doniosłe znaczenie, ponieważ w ten sposób unika się epidemii, a jeśli nawet szczepione dziecko przechodzi płonicę, to przebieg choroby jest o wiele łagodniejszy.

Dr Margel



HIGIENA DZIECKA

1) Dbaj, by dziecko miało zawsze świeże powietrze. Dziecko, chowane w zaduchu, często zaziębia się i zapada na różne choroby.
2) Przewietrzaj mieszkanie przynajmniej dwa razy dziennie, rano, i wieczorem przed udaniem się na spoczynek. Wietrz zawsze izbę po gotowaniu i po praniu.
3) W lecie trzymaj okna otwarte stale, jeżeli można nawet w nocy.
4) Nie susz bielizny i pieluch dziecka w izbie.
5) Nie trzymaj w izbie znoszonego, brudnego ubrania, ani żadnych brudnych szmat. Nie przetrzymuj również żadnych odpadków, rzeczy gnijących i wydzielających przykrą woń. Myj naczynia natychmiast po jedzeniu.
6) Nie trzymaj w izbie zwierząt i drobiu, które zanieczyszczają powietrze i roznoszą różne choroby.
7) Niemowlę można wynieść, nawet w chłodnej porze roku, po raz pierwszy na powietrze już w drugim miesiącu życia, w lecie z końcem pierwszego miesiąca.
8) Na pierwszy spacer dziecka wybiera się pogodny, słoneczny, bez wiatru i pobądź z dzieckiem na powietrzu nie dłużej nad 10 do 15 minut. W następne dni wyprowadzaj dziecko stopniowo na coraz dłużej.
9) W lecie dziecko może być stale na powietrzu. I w zimie należy je również wynosić, o ile nie ma dużego mrozu i wiatru; trzeba je tylko ciepło ubrać.
10) Wynosząc dziecko na powietrze, nie przykrywaj dziecku twarzyczki.

Polskie Towarzystwo Higieniczne.

DOM DZIECKA

Dom Dziecka w Krakowie (ul. Żuławskiego 9) rozwija żywą działalność. W zimie około 100 dzieci korzystało z dożywiania. Dzieci najbiedniejsze spędzają wolne godziny od nauki szkolnej w świetlicy, syte i zajęte pożytecznymi pracami i zabawami.

W przedszkolu Domu Dziecka fachowe siły nauczycielskie prowadzą doskonale urządzone przedszkole, gdzie dzieci otrzymują podstawowe zasady wychowania w atmosferze koleżeńskiej, uspołecznionej, przesyconej zabawą i serdecznym ciepłem.

Pod kierownictwem lekarskim żywo rozwija się Stacja Opieki nad matką i dzieckiem. Ze stacji korzysta mnóstwo matek, z których biedniejsze otrzymują nie tylko radę lekarską, ale i środki odżywcze oraz wyprawki dla noworodków. W najbliższym czasie uruchomi Dom Dziecka żłóbek dzienny, kuchnię mleczną i „Szkołę Matek", w której młode matki będą mogły uzyskać umiejętność teoretyczną i praktyczną pielęgnowania niemowląt i prowadzenie gospodarstwa.



„Dom Dziecka" w Krakowie.

KONGRES DZIECKA



W POLSCE przybywa rocznie około 900 tys. dzieci.

Opieka rodziców, samorządu, państwa nie zawsze jest dostateczna. Najgorzej przedstawia się wychowanie dzieci przez rodziców. Stwierdzono, iż większość rodziców nie umie wychowywać dzieci. Samorządy nie zapewniają dzieciom należytego wypoczynku i opieki. Akcja kolonijna dla ubogiej młodzieży jest zbawcza, ale trwa za krótko. Wałęsające się bezcelowo po ulicach i podwórzach dzieci należałoby jako zorganizować.

Wszystko to skłoniło sfery pedagogiczne do zorganizowania Kongresu Dziecka, który połączony będzie z wystawą. Pokazy na wystawie, obrazujące złe wychowanie przez rodziców, którzy nawet nie zdają sobie z tego sprawy, że dziecko źle wychowują, powinny do głębi poruszyć opinię.

Niedostateczne metody wychowania.

Troska o los naszego młodego pokolenia wymaga uświadomienia szerokich warstw ludności. Metody bowiem wychowania i pielęgnowania dzieci są niedostateczne. Istnieje konieczność podjęcia wielkiej akcji mającej na celu poprawę doli dziecka w Polsce i zapewnienie mu dobrych warunków rozwoju.

Nad tym wszystkim obradować będzie właśnie Kongres Dziecka, który odbędzie się dnia 2—4 października. Będzie to pierwszy ogólnopolski zjazd, obradujący nad zagadnieniem wychowania dzieci.

W Kongresie wezmą udział przedstawiciele instytucyj rządowych i prywatnych, zajmujących się wychowaniem i opieką nad dzieckiem do lat 14-tu, sfery rodzicielskie, nauczycielskie, lekarskie, duchowieństwo, samorządy, przedstawiciele społeczeństwa. Protektorat nad kongresem i wystawą objął p. Prezydent Mościcki, p. marszałkowa Piłsudska, premier Składkowski i inni. Komitetowi wykonawczemu przewodniczy były minister opieki społecznej gen. dr Hubicki.

W ramach kongresu zorganizowana będzie wystawa dziecka, która mieścić się będzie w gmachu przy fabryce „Rohn-Zieliński" (ul. Nowogrodzka 74/76). Wszystkie pokazy będą popularne, obrazując najważniejsze żywotne zagadnienia wychowania rozwoju i życia dziecka. Dla rodziców i najszerszych sfer społeczeństwa wystawa ta ma być poglądowym, wykładowym obrazem tego, co należy stworzyć dla dobra tysięcznych rzesz dzieci w Polsce.

PRZEDSZKOLA

PRZEDSZKOLA są to instytucje otwarte przeznaczone dla dzieci od lat 3—7, którym dom nie może zapewnić należytej opieki, lub nie umie jej zorganizować. W wieku przedszkolnym dziecko wymaga specjalnej troskliwej opieki, a w obecnych warunkach gospodarczych, kiedy bardzo często pracuje mąż i żona, dom nie zapewnia dziecku dobrych warunków wychowawczych.

W przedszkolu dziecko przebywa 5—6 godzin, w warunkach kulturalnych, spędzając czas na zajęciach umysłowych, grach i zabawach. Kulturalna atmosfera przedszkola przenosi dziecko do domu. Dziecku w przedszkolu jest dobrze, najczęściej dzieci chodzą do przedszkola bardzo chętnie, gdyż przedszkole zastępuje mu nie tylko dom rodzinny, lecz w towarzystwie dzieci mile spędza kilka godzin. Dawne przedszkola w Polsce nosiły nazwę Ochronek, dziś charakter tych „ochronek" zmienił się zasadniczo.

Możemy być dumni, że dobre przedszkole polskie spełniało w zupełności swoje zadanie, a dział polski na wystawie przedszkoli w Paryżu podczas Kongresu Dziecka od 2—7 zwiedziło tysiące cudzoziemców, zachwycając się eksponatami i organizacją.

Obecnie cały wysiłek społeczny powinien być zwrócony w kierunku zwiększenia liczby przedszkoli, w szczególności w dzielnicach robotniczych.



Dobrzy ludzie kochają dzieci

Deklaracja Genewska

Dziecko głodne – winno być nakarmione

Dziecko chore – pielęgnowane

Dziecko wykolejone – zwrócone na właściwą drogę

Dziecko opuszczone i sierota – wzięte w opiekę i wspomagane

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Pani P. w Tarnowie.

Zastrzyki hormonalne, stosowane przy schorzeniach skóry w okresie przekwitania dają doskonałe wyniki, a podjąć się ich może każdy lekarz. Istnieją również preparaty podawane wewnętrznie, które na te dolegliwości działają znakomicie. Radzimy Pani zwrócić się do domowego lekarza z całą ufnością.

Pan G. H. w Liszkach.

Zagadnienie powstawania bliźniaków jest dotąd sprawą otwartą. Nie znamy przyczyn, które powodują tworzenie się bliźniąt jedno- lub dwujajowych. Zapewne jest to kwestią dwu- lub parokrotnego zapłodnienia.

Zatrzymywanie się jąder w jamie brzusznej jest dowodem chwilowego zahamowania rozwoju, a drobna ta nieprawidłowość zwykle pod koniec pierwszego roku życia likwiduje się pomyślnie i samodzielnie. Gdyby do 10 roku życia jądra nie znalazły się w odpowiednim położeniu, trzeba pomyśleć o zabiegu operacyjnym.

Pan Z. K. w Białej.

Normalne ciśnienie krwi wynosi u kobiet 110, u mężczyzn 120 do 135. Cyfry te jednak wahają się w zależności od wieku, budowy ciała, odżywiania, podniet fizycznych i psychicznych. Leczenie zbyt wysokiego ciśnienia polega na stosowaniu diety, uwzględniającej dnie mleczne, owocowe i bezmięsne. Wszystkie potrawy i napoje podniecające należy wykluczyć, tryb życia musi być uregulowany i spokojny.

HUMOR

ZMIENIŁ SIĘ

— Jak pani córka mogła wyjść za mąż za takiego zahukanego mężczyznę?

— Kiedy za niego wychodziła, to jeszcze taki nie był...

JEDNOMYŚLNOŚĆ

— Duszko, jutro twoje imieniny — zwraca się pan Pierzynka do żony — powiedz, co chciałabyś ode mnie dostać?

— Ach, nic — odpowiada rumieniąc się pani Pierzynkowa.

— Ja też od razu sobie tak pomyślałem.

COŚ DLA DUSZY

— Niestety, nie będę mógł przybyć na wasz koncert dobroczynny, ale duszą będę z wami.

— A gdzie twa dusza chciałaby siedzieć? Mamy miejsca od trzech do dziesięciu złotych.

RADA

Hala skarży się Ziutce:

— Wiesz, że jak mam gdzieś wyjechać, to zawsze całą noc jestem chora.

— To nie możesz wyjechać dzień wcześniej?

PYTANIE

— Tatusiu, a co ludzie mieli, zanim wynaleziono radio?

— Spokój!

MA DOBRE SERCE

— Dlaczego ta śpiewaczka stale zamyka oczy, gdy śpiewa?

— Ha, to osoba o litościwym sercu; widocznie nie może patrzeć na cierpienia bliźnich!

FLIRCIARA

— Cóż słychać u pana? Czy to prawda, że nie jest pan zaręczony ze swoją kuzynką?

— Już dawno nie.

— A to pan ma szczęście! To była straszna flirciara a przy tym okropnie głupia i zarozumiała. Cóż się z nią stało?

— Ożeniłem się z nią.

LOGIKA

— Małgosiu, czy umyłaś tę rybę przed usmażeniem jej?

— Ależ, proszę pani, jak można myć stworzenie, które całe swe życie spędziło w wodzie.

RĘCE I NOGI

— Zapewniam pana, panie dyrektorze, że będę najlepszym zięciem. Będę pańską córkę nosił na rękach, jeżeli...

— Jeżeli?

— Jeżeli postawi mnie pan na nogi.

AMANT

Pan Filip starał się o rękę panny Agnieszki. Trzy lata do niej chodził, lecz nie miał śmiałości jej się oświadczyć.

— No, jakże tam? — zwraca się doń przyjaciel, — żenisz się z p. Agnieszką?

— Nie.

— Dlaczego?

— Po pierwsze przekonałem się, że ona jest niegospodarna, a po drugie zaręczyła się z tym rudym Heńkiem, którego nienawidzę.



WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. Cena numeru 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia", Kraków, Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.